



张虹

体育榜样 激励青年一代

本报记者 刘 晓

近日，在第24届“中国青年五四奖章”评选中，中国女排队长朱婷和冬奥会冠军张虹榜上有名。一位是世界冠军队伍的“定海神针”、女排精神的传承者；一位是在国际体育组织等新的人生赛场发光发热的功勋运动员——两名中国体坛的“青年榜样”，成为青年体育人奋勇争先、为国争光的最好写照。

人才辈出中国体坛，持续涌现着像朱婷和张虹这样的青年楷模，在获得“五四奖章”等殊荣的同时，他们也用卓越的表现激励着年轻一代。



朱婷

相信努力和坚持的意义

出生于1994年的朱婷，作为从国家青少年队伍中成长起来的女排队长，是当今世界女排的头号主攻，也是具有世界影响力的中国运动员。日前，英国一家知名出版社刊发了一本名为《等我长大——体育英雄》的儿童读物，讲述了孩子如何成长为世界体育巨星的励志故事，朱婷的故事被收录其中。

2019年，朱婷为队长中国女排以11连胜的骄人战绩夺得世界杯冠军，并蝉联最有价值球员和最佳主攻。在此之前，朱婷还率领中国女排获得里约奥运会冠军，她自己也是屡屡荣获最有价值球员。

上个赛季，结束了土耳其留洋生涯的朱婷回归国内女排联赛，以更好地备战东京奥运会。自今年春节后，朱婷一直跟随球队在北京进行封闭集训。

朱婷坦言，东京奥运会的延期一度让自己产生心理波动。但面对困难，要耐得住寂寞，应对变化、补强短板、抓住机遇。在她看来，能够获得“中国青年五四奖章”，既是光荣、也是鞭策，能有今天的成绩，离不开集体的培养。

从上世纪80年代中国女排的五连冠，到如今在世界赛场频频登上领奖台，女排精神成为激励国人的不竭动力。作为这支光荣之师的代表，朱婷成为很多年轻人尊敬、喜爱的偶像。

朱婷认为，正确看待困难、绝境，用正确的心态和气魄变不可能为可能，女排精神对新时代中国年轻人有很好的激励作用。“我们能做到重压之下无惧色，越挫越勇、永不放弃，就会有更多的中国青年更加相信努力的价值和坚持的意义。”她说。

在人生新赛场发光发热

2014年，张虹在索契冬奥会上夺得速度滑冰女子1000米冠军，实现了中国在冬奥会速度滑冰项目上金牌零的突破。2018年平昌冬奥会后，张虹选择退役。随后，由国际奥委会主席巴赫提名，张虹成功当选国际奥委会运动员委员会委员，成为继杨扬之后又一位任职国际奥委会的冠军运动员。

如今，张虹拥有多重身份角色：除了国际奥委会委员、中国奥委会执委，她还担任哈尔滨工业大学体育部副教授，继续为中国体育事业和体育外交贡献力量。在2022年北京冬奥会申办过程中，她作为申奥大使作出了重要贡献。

步入新的职业生涯，张虹的压力并没有减轻。为了在国际体育组织更好地发挥作用，她努力学习、补齐语言等方面的短板。作为国际奥委会运动员委员会历史上的首个速滑运动员，张虹认为，自己要是为中国运动员、世界运动员发出更多声音，带来更多权益。

“作为青年，更要懂得万事开头难的道理。面对挑战，要接受并保持良好的心态，坚持不懈努力，跨过当下的障碍就会实现自我进步，成为自己生活的主人。”张虹说。

随着北京冬奥会的临近，张虹也在积极推广冰雪运动、推动全民健身。去年年初，她开设了公众号“张虹冬奥课堂”，定期录制滑冰教学视频，普及冬季运动以及奥林匹克知识。疫情期间，她还推出了一些健身小视频，教大家如何居家健身，受到了很多网友的欢迎。

“度过波折和磨难，才能取得最后的胜利，这是我想要鼓励青年人的。”张虹说。

用体育精神砥砺青年品格

作为中国优秀青年的最高荣誉，青年体育人近年来一直是“中国青年五四奖章”的常客。这凸显了体育对青年人砥砺品格、实现人生价值的激励作用，也反映了中国体育人才辈出的发展趋势。

两年前，在2018年第23届“中国青年五四奖章”评选中，也有两名运动员获得殊荣——在平昌冬奥会上获得短道速滑金牌的武大靖和“百米飞人”苏炳添众望所归。

作为国球的乒乓球项目，是产生青年模范最多的地方。2000年，王楠成为首个获得“中国青年五四奖章”的运动员。在当年的悉尼奥运会上，王楠包揽了女团、女单、女双、混双4枚金牌，成为继邓亚萍之后第二个奥运会大满贯选手。

2005年，中国男乒旗帜性人物刘国梁也获得了该项殊荣。那时已是中国男乒主教练的他，刚刚率队捧起世乒赛冠军奖杯。从昔日少帅到如今的乒协主席，那个“会打球的胖子”依然是很多年轻人心中的楷模。

每逢奥运年，为国争光、激励民心的体育运动员和队伍更多地出现在获奖名单之中。里约奥运会后，中国女子乒乓球队、中国男子乒乓球队、中国女子排球队被授予“中国青年五四奖章集体”，张梦雪、施廷懋、丁宁、马龙等运动员被授予“中国青年五四奖章”；伦敦奥运会后，获得团体金牌的中国男子体操队、中国女子重剑队、中国男子乒乓球队、中国女子乒乓球队荣获“中国青年五四奖章集体”，张继科、孙杨等运动员被授予“中国青年五四奖章”。可以想见，随着东京奥运会和北京冬奥会的举行，将有更多的青年运动员获此嘉奖。

留洋，艰辛曲折 逐梦，脚踏实地

孙晨彭

今年年初，中国男足U16国家队队员、鲁能青训球员何小珂前往塞尔维亚贝尔格莱德红星俱乐部，开启留洋生涯。近日，他分享自己在留洋期间的感受，引发球迷的关注。

在中国足球的彷徨时刻，留洋又成了一个热门话题。从昔日的“留洋榜样”范志毅、孙继海，到如今“全村希望”寄予一身的武磊，球员留洋的规模与成绩，与国足的整体发展息息相关。

留不留洋？怎么留洋？对于有志于走出去的中国球员来说，积极适应环境、脚踏实地学本事是重中之重。

下定决心走出“舒适区”

伴随国内联赛各支俱乐部投入的增长，国内球员的待遇近年来水涨船高。尤其是随着U23政策的实施，优质的年轻球员更是成为各队争夺的“稀缺品”，这也在一定程度上降低了球员的留洋动力。

对于身处“舒适区”的球员来说，留洋之旅的前景难以预测，但待遇下滑却是板上钉钉的。鼓足勇气走出去，既需要个人的足球梦想，更需要多个方面的支持与保障。

在总结自己的留洋生活时，何小珂说，快节奏、高对抗、严要求是国外俱乐部的特色。

“中欧俱乐部管理体制不同、训练制度不同。国内俱乐部是集体式的管理加封闭训练，而欧洲俱乐部是走训式。”何小珂说，一名球员要想成才，一定要具备足够的自律意识以及清晰的目标。但目前在国内球队中，往往只有个别球员具备极强的自律意识，这样的球员往往水平比较高，而其他的球员就渐渐混然众人矣——这是职业化后国内球员与欧洲球员的最大差别。

初涉异域，如何尽快适应环境、学习语言、

融入球队，是对留洋球员的最大考验。曾有留洋经历的中国女足主教练贾秀全认为，留洋想要取得成功，机遇、个人能力必不可少，但融入能力也起到关键作用。在国外站稳脚跟是首要问题，在此基础上才能谈进步与提高。

留洋低潮凸显国足困境

纵观近年来中国球员留洋史不难发现，留洋的人数和球队级别都在走下坡路。

1998年，杨晨转会德甲法兰克福俱乐部，成为中国球员五大联赛留洋第一人。杨晨在德甲赛场上的优异表现，引领了中国足球的留洋高潮。

随后，范志毅与孙继海一同奔赴英伦，加盟英甲水晶宫队。范志毅迅速成为球队主力，并担任队长，孙继海也在英伦摸爬滚打多年，并加盟英超曼城队。此后，李金羽、马明宇也有短暂留洋的经历。在冲击2002年世界杯的进程中，这批有着留洋经历的球员成为中流砥柱，为国足晋级世界杯立下汗马功劳。

经过世界杯“开眼看世界”的洗礼，越来越多的中国球员出现在欧洲赛场。孙继海和李铁上演英超“中国德比”；邵佳一继杨晨之后再度勇闯德甲；孙祥成为中国球员“欧冠第一人”……除此之外，近年来国足两任队长郑智和高俊闵都有过可圈可点的留洋表现。

近些年来，张呈栋、张稀哲等球员都曾踏上五大联赛赛场，张玉宁也在荷甲、德甲苦苦支撑过，但几名球员的留洋结局都不尽如人意。由于语言、能力等原因，很多球员得不到比赛的机会。现如今，效力于西班牙人队的武磊，成了欧洲五大联赛的留洋“独苗”。

在中国足球整体水平堪忧的背景下，中国球员的留洋更是难上加难。如何给自己的职业生涯

做好定位、做出适合自己的生涯规划，是每一个怀揣留洋梦球员的大课题。

扩大基数才能提升水平

相较于中国足球留洋的“寒冬”，日韩球员近年来频频登陆欧洲赛场，留洋人数持续增长，明星球员也层出不穷。

在本赛季的英超联赛中，效力于托特纳姆热刺队的韩国球星孙兴慜屡屡上演高光表现。从初登欧洲、在德甲赛场的多年磨练，到登陆英超厚积薄发、一鸣惊人，孙兴慜的留洋轨迹堪称励志。

如今，韩国足球的“旅欧军团”实力强劲。在欧洲高水平联赛的磨练洗礼之下，加上自身的努力，形成一股强大的战斗力，成为亚洲以及国际赛场上不可忽视的力量。

与之相似的是日本足球。2002年世界杯之后，日本足球注重培养球员特点、打造适合日本足球特点的战术风格，由此催生了一批技术出色、具备良好的组织能力的留洋球员，他们在欧洲顶级联赛找到了自己的生存之道，也由此“反哺”日本足球，大大提升了日本国家队的整体实力。

“日韩球员在欧洲踢球的人员基数很大。虽然有一些人去了小联赛，也有很多人在这里被淘汰或踢不上球，但由于他们拥有庞大的基础，因此在五大联赛站稳脚跟的球员也更多。”在谈到同日韩球员的比较时，武磊直言，鼓励球员走出去、扩大留洋基数是中国足球提升的有效途径。

“只要有能力打上比赛，我希望更多人能够出来踢球，不管是去大俱乐部还是小俱乐部。出来的人一定要真正提高和锻炼自己，而不是抱着镀个金就回国的想法。只要认真投入到训练节奏和当地的文化氛围里，就能很快得到提高。”武磊说。



武磊(中)在进球后庆祝。新华社发

世界羽联： 汤尤杯推迟到10月举行

据新华社电 世界羽联日前宣布，今年在丹麦奥胡斯举行的汤姆斯杯和尤伯杯羽毛球团体赛将进一步推迟到10月3日至11日举行。

汤姆斯杯和尤伯杯羽毛球团体赛原定5月16日至24日在奥胡斯举行。世界羽联3月20日宣布因新冠疫情蔓延，赛事将推迟到今年8月15日至23日举行。

世界羽联在一份声明中说，考虑到丹麦政府4月6日宣布到今年8月底前将持续禁止举行“大型集会”，世界羽联和丹麦羽毛球协会认为8月举行汤尤杯不再可行。

声明说，世界羽联与丹麦羽协、奥胡斯当地政府等协商，所做出的结论是将汤尤杯推迟到10月是最佳解决方案。

世界羽联秘书长托马斯·伦德在声明中说，世界羽联最关切的是运动员、工作人员、志愿者、裁判以及整个羽毛球群体的健康、安全和福祉。世界羽联在了解世卫组织、健康专家、丹麦政府和地方当局的建设性后，在9月前难以举行类似汤尤杯的大型活动。

“我们相信我们可以在10月3日到11日的新日期举行一届安全和成功的比赛，”伦德说，“同时我们将继续密切关注情况以防再发生变化。”

世界羽联同时表示，汤尤杯再次改期情况下，正在研究举行世界羽联的论坛和年度大会的选项。论坛和年度大会原定在汤尤杯期间举行。

天晴好健身



随着新冠肺炎疫情得到有效控制，中国各地民众纷纷趁着春光，走出户外，健身休闲，享受运动的快乐。

图为在广西南宁南湖边，一名小朋友在打羽毛球。
新华社记者 陆波岸 摄